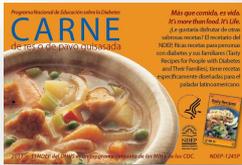


Entre todos las formas para manejar la diabetes, algunas de su agrado, podrían estar esperando... en la cocina. Así es. Los alimentos son el combustible que nos mantiene vivos. Sin embargo, para algunas personas con diabetes, los alimentos pueden ser un desafío. Aprenda cómo comer con que bienestar y cómo preparar los alimentos que le interesan. Escuche los testimonios de quienes lo han hecho para prevenir o controlar su diabetes. www.ndep.nih.gov • Línea al 1-888-693-6337. Lo hablamos en español y chino mandarín.

Controle su diabetes, con...



PASOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES TIPO 2



Más que comida, es vida. El carne tiene los nutrientes que su cuerpo necesita. Aprenda cómo preparar la carne de manera saludable. www.ndep.nih.gov • Línea al 1-888-693-6337. Lo hablamos en español y chino mandarín.

Conozca sus niveles de azúcar en la sangre

Si usted tiene diabetes, mantener el nivel de la glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) dentro de su rango meta le puede ayudar a sentirse bien hoy y mantenerse sano en el futuro.

NDEP
National Diabetes Education Program

Consejos para ayudarlo a mantenerse saludable

Las formas para controlar su diabetes, puede sentirse bien ahora y más saludable en el futuro.

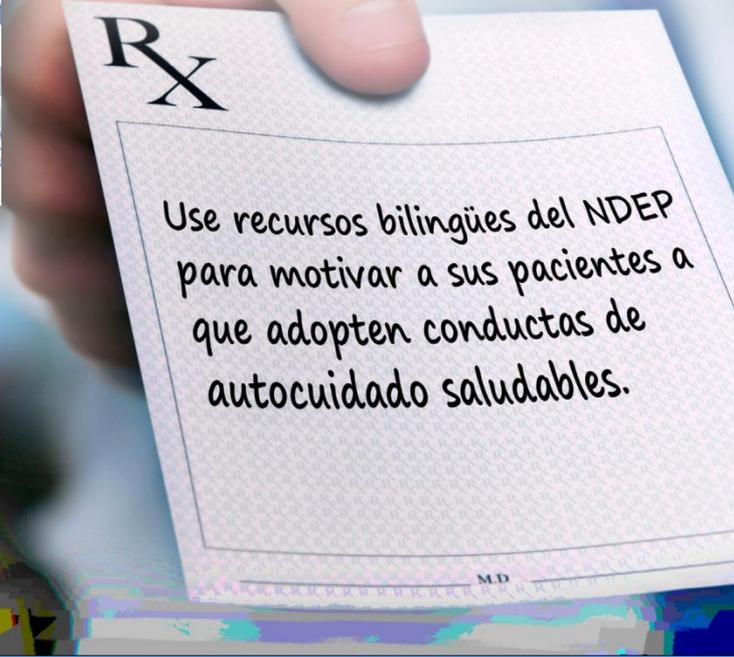
NDEP
National Diabetes Education Program

4 Pasos para controlar la diabetes de por vida

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 | 1-888-693-6337
www.diabetesformacion.org

Ayude a un ser querido que tiene diabetes

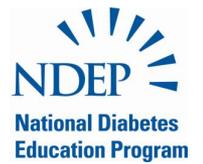
Si sus seres queridos tienen diabetes, ya sea un miembro de la familia o un amigo, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarlos. Aprenda sobre la diabetes. Hay muchas que aprender sobre cómo vivir con la diabetes. Usted puede ser un apoyo importante para alguien que se enfrenta a la diabetes. Pregúntele a su médico o llame al teléfono de ayuda de la diabetes para más información. www.ndep.nih.gov • Línea al 1-888-693-6337. Lo hablamos en español y chino mandarín.



Su receta para ayudar a pacientes hispanos o latinos a lograr cambios de conducta mediante la educación sobre la diabetes

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org
Un programa conjunto de los CDC y NIH



¡Cambios de conducta!

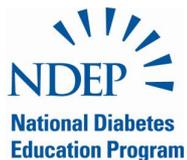
- Son la meta principal en la educación sobre la diabetes.
- Los programas de diabetes más eficaces se centran en siete conductas de autocuidado (AADE7™):
 - alimentación saludable,
 - mantenerse activo,
 - control,
 - tomar medicamentos,
 - resolución de problemas,
 - reducción de riesgos,
 - afrontamiento saludable.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Según la Asociación Estadounidense de Educadores en Diabetes, AADE por sus siglas en inglés, los programas de educación sobre la diabetes más eficaces se centran en siete conductas de autocuidado (AADE7 Self-Care Behaviors™, que es el programa establecido por la AADE): Alimentarse de manera saludable, mantenerse activo, revisar los niveles de azúcar en la sangre (control), tomar los medicamentos, participar en la resolución de problemas, reducir los riesgos y afrontamiento saludable, que no es otra cosa que sobrellevar bien la enfermedad con estrategias saludables.

El programa Nacional de Educación sobre la Diabetes le ayuda:

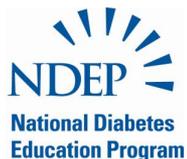
- Con una variedad de publicaciones, recursos y herramientas sobre la diabetes,
- Disponibles en inglés y español.
- Para que ayude a sus pacientes a incorporar estas conductas en sus estilos de vida y que controlen mejor la diabetes.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

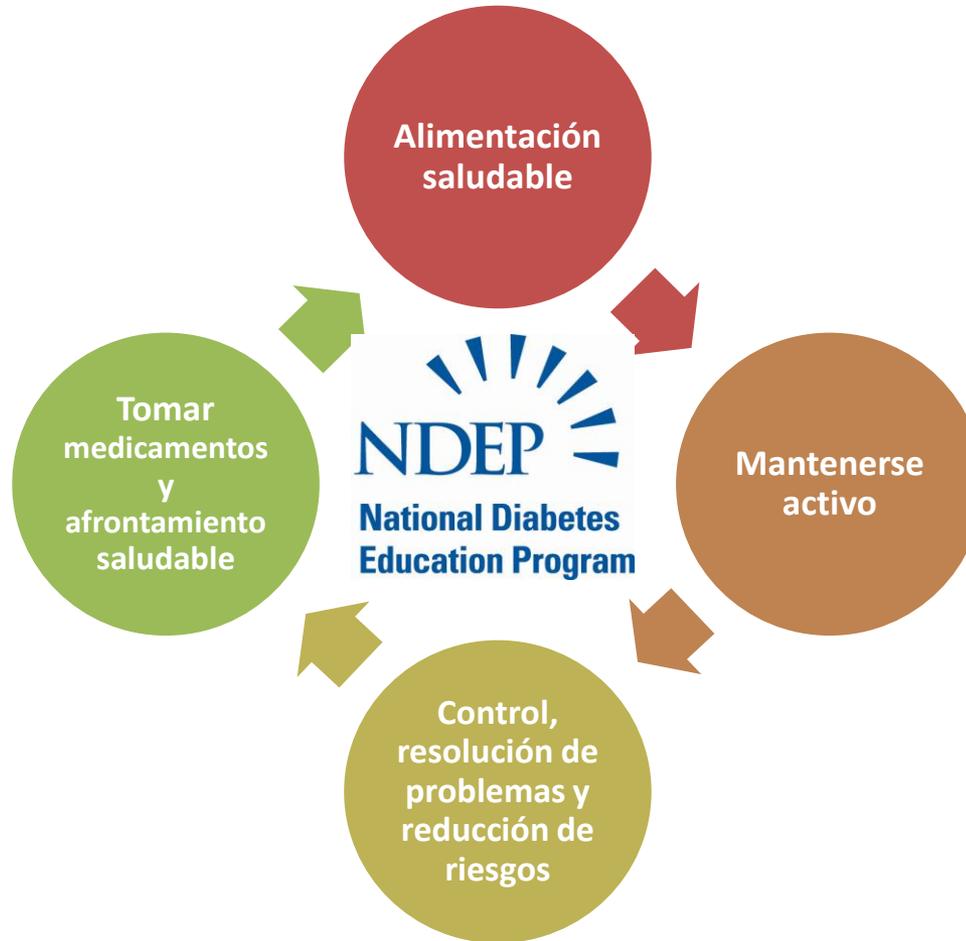
www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ofrece una variedad de publicaciones, recursos y herramientas sobre la diabetes tanto en inglés como en español.

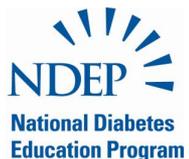
El NDEP cuenta con recursos en las siguientes áreas:



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

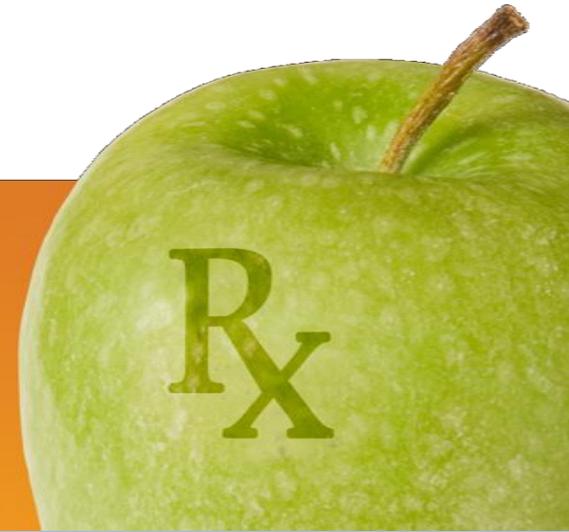
www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH





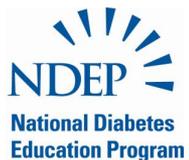
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Alimentación saludable

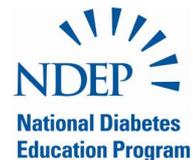
- Comer saludable es la parte fundamental de cualquier plan para el control de la diabetes.
- No es solo lo que los pacientes comen lo que afecta el nivel de glucosa en la sangre. La cantidad y cuándo comen también es importante.
- Ayude a sus pacientes a que sepan escoger mejor los alimentos, comprendan los tamaños de las porciones y aprendan más sobre la alimentación saludable.



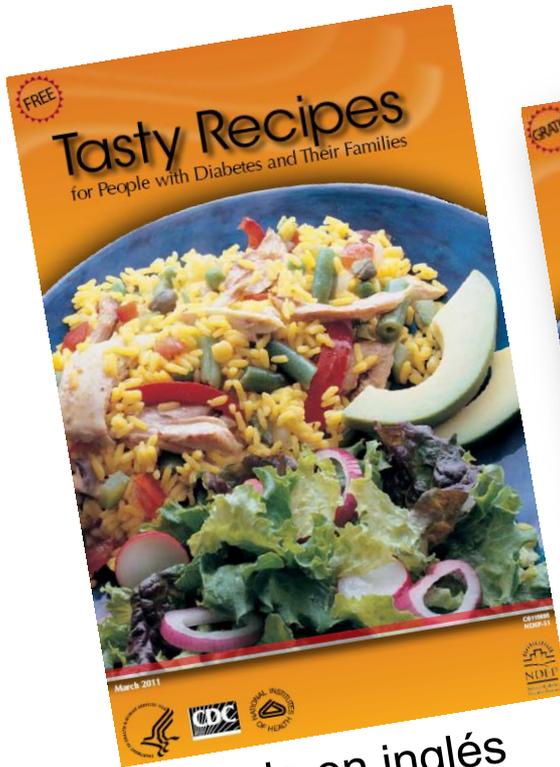
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

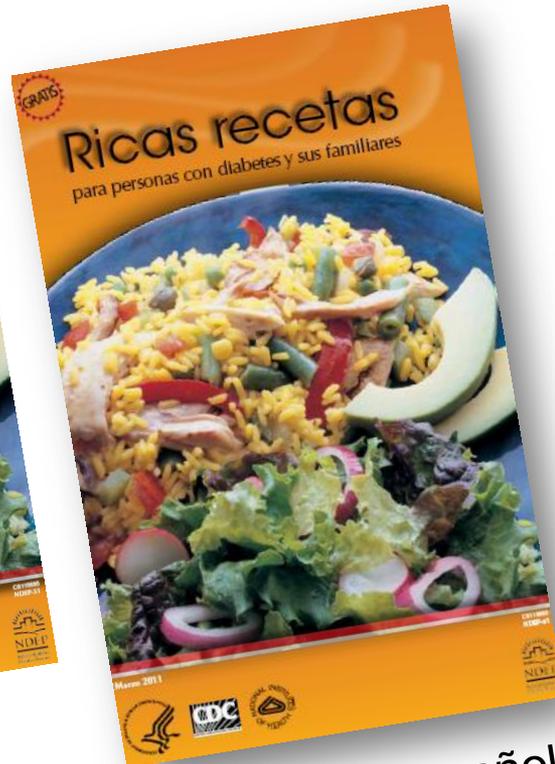
Un programa conjunto de los CDC y NIH



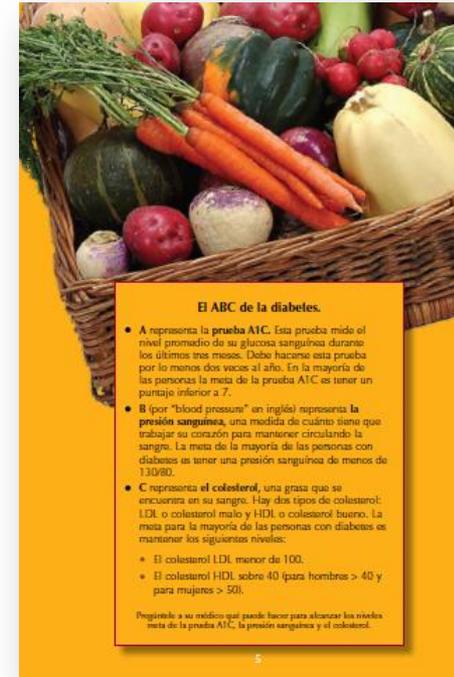
Recetario bilingüe



Lado en inglés



Lado en español

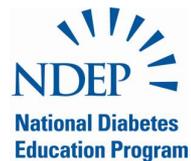


NDEP-51

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



¿Qué hace que una receta sea buena para una persona con diabetes? ¿No debe tener azúcar? ¿No debe de tener grasas? ¿Y qué pasa con las recetas familiares favoritas del paciente? ¿Se debe olvidar de estas recetas porque tenga diabetes? Este folleto proporciona recetas saludables y consejos para que sus recetas ofrezcan beneficios para controlar la diabetes. ¡Sus pacientes podrán convertir prácticamente cualquier receta en una que ofrezca beneficios para el control de la diabetes!

Las recetas incluidas en este recetario son: tortilla española, carne guisada de res, pargo rojo caribeño, pizza de dos quesos, arroz con pollo a la española, pozole, tacos de aguacate y fantasía de frutas tropicales.

Puede usar estos recursos en sus clases de nutrición y diabetes o puede incorporarlos como parte de los materiales educativos que usa.

La última edición del recetario bilingüe del NDEP contiene recetas nuevas y recetas revisadas, y más información detallada sobre los mensajes de control y prevención de la diabetes para las personas con esta enfermedad y sus familiares.

Los temas son: Qué es la diabetes, síntomas de la diabetes, tipos de diabetes, consejos sobre cómo controlar la diabetes, información básica sobre la diabetes, creación de un plan de comidas saludables, selección de alimentos saludables y otros tipos de enlaces para obtener información adicional. Además, las recetas van acompañadas de una tabla con información nutricional.

Esta herramienta educativa práctica y eficaz es un complemento excelente para cualquier clase de control de la

Tarjetas con recetas – Set 1

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

TORTILLA Española



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-122SP

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

TACOS de aguacate



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-122SP

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Fantasia de FRUTAS TROPICALES



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-122SP

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Arroz con Pollo a la ESPAÑOLA



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



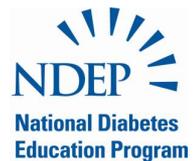

2011 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-122SP

NDEP-122

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Debido a la popularidad del recetario y a que las personas quieren compartirlas con otras, al NDEP se le ocurrió otra idea práctica y produjo dos conjuntos de tarjetas con todas las recetas.

Aquí puede ver las recetas incluidas en el primer set. Todos los sets de tarjetas con recetas se pueden descargar del sitio web del NDEP, en inglés o en español.

Tarjetas con recetas – Set 2

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

PIZZA

de dos quesos



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
 ¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 • El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-1245P

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

CARNE

de res o de pavo guisada



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
 ¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 • El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-1245P

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

PARGO ROJO

caribeño



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
 ¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.




2011 • El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-1245P

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

POZOLE



Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
 ¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



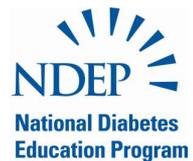

2011 • El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. NDEP-1245P

NDEP-124

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

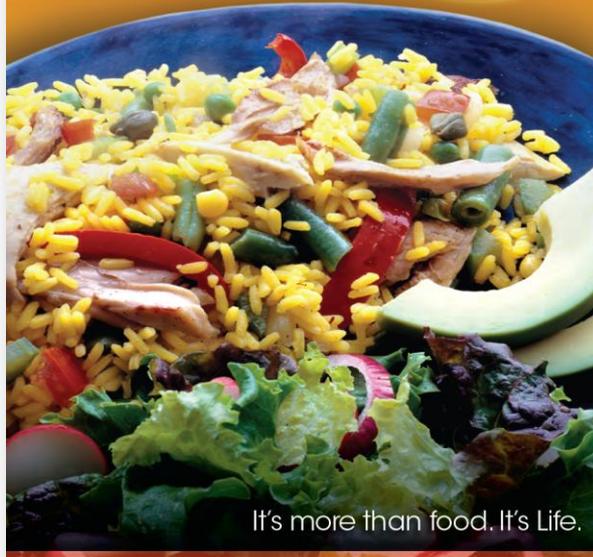
Un programa conjunto de los CDC y NIH



Este es el segundo set de tarjetas y también se puede descargar del sitio del NDEP. Todos los sets de tarjetas con recetas están disponibles en inglés y en español en paquetes de cuatro tarjetas, lo que conforma el set completo.

Afiches en inglés y en español

Control Your Diabetes.



It's more than food. It's Life.

Among the many ways to manage your diabetes, some of them might be waiting for you, right in your own kitchen!

That's right. Food is the fuel that keeps everything working. The physical activity you do, the medications you take, and your blood glucose levels are all affected by how much and what you eat. You don't have to give up your favorite foods, just take small steps to eat better. Learn how much to eat, how often, and how to prepare the foods you love in a healthy way. To order your free *Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families* booklet, visit www.ndep.nih.gov or call 1-888-693-NDEP. The call is toll-free and confidential.

Control your diabetes. With food. For Life.

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is partly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.



September 2008 • 102909

Controle su diabetes.



Más que comida, es vida.

Entre todas las formas para manejar la diabetes, algunas de su agrado podrían estar esperándole... ¡en la cocina!

Así es. Los alimentos son el combustible que dan vitalidad a todo. La actividad física que usted haga, los medicamentos que se tome y sus niveles de glucosa en la sangre se ven afectados por lo que usted come y cómo lo consume. Usted no tiene que dejar de comer los alimentos que más le gustan; sólo de pequeños pasos para comer saludablemente. Aprenda cuánto comer, con qué frecuencia y cómo preparar los alimentos que le encantan. Para recibir gratuitamente su recetario *Ricos recetas para personas con diabetes y sus familiares*, visite www.ndep.nih.gov, o llame al 1-888-693-6337. La llamada es gratuita y confidencial.

Controle su diabetes, con comida, por su vida.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



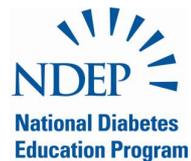
Septiembre 2008 • 102909

NDEP-99

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



El afiche es otro recurso excelente de la familia de materiales del NDEP de *Más que comida, es vida* . Este afiche, de un lado en inglés y del otro en español, muestra el mensaje sobre el control de la diabetes que les recuerda a los lectores que existen muchas formas de controlar la diabetes, una de estas en la cocina. Es ideal para exhibir en su consultorio, sala de espera, baños, laboratorio, o en el área de recepción. Estos afiches también se pueden colocar en hospitales, bibliotecas, lavanderías, supermercados o bodegas, restaurantes, cafeterías, y muchos sitios más.

Materiales gráficos

Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
The National Diabetes Education Program's bilingual nutritional campaign for Hispanics/Latinos

Hispanics/Latinos with diabetes can now make healthy food choices when preparing family meals, without giving up the traditional foods they love.

Más que comida, es vida, campaign features a recipe booklet that is complete with recipes for every day of the week and tips to control diabetes deliciously. Appealing food photography and a practical design make the booklet a terrific addition to any kitchen.

Más que comida, es vida, campaign materials (available in English and Spanish) include:

- Revised recipe booklet, *Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families* (Ricas recetas para personas con diabetes y sus familias)
- Full-color poster
- Print ads (full page, 1/2 page and 1/4 page)

Download or order your recipe booklet and poster from www.ndep.nih.gov or call 1-888-693-NDEP.

Promotional materials can be downloaded from the Web site.



The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program is jointly sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention with the support of more than 200 partner organizations. September 2008

1 página
inglés

Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.

The National Diabetes Education Program's bilingual nutritional campaign for Hispanics/Latinos

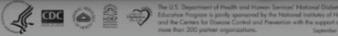
Hispanics/Latinos with diabetes can now make healthy food choices when preparing family meals, without giving up the traditional foods they love.

Más que comida, es vida, campaign features a recipe booklet that is complete with recipes for every day of the week and tips to control diabetes deliciously. Appealing food photography and a practical design make the booklet a terrific addition to any kitchen.

Más que comida, es vida, campaign materials (available in English and Spanish) include:

- Revised recipe booklet, *Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families* (Ricas recetas para personas con diabetes y sus familias)
- Full-color poster
- Print ads (full page, 1/2 page and 1/4 page)

Download or order your recipe booklet and poster from www.ndep.nih.gov or call 1-888-693-NDEP.



1/2 página horizontal
inglés

Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
La campaña nutricional bilingüe del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes para hispanos/latinos

Los hispanos/latinos con diabetes ahora pueden hacer una selección más saludable de alimentos a la hora de preparar sus comidas familiares, sin tener que renunciar a los platos típicos que tanto les gustan.

La campaña Más que comida, es vida, trae un recetario con ricas recetas para cada día de la semana y consejos para controlar la diabetes de manera deliciosa. Mediante una imponente fotografía y un diseño práctico, este libro de recetas se convertirá en un fantástico complemento de su cocina.

Los materiales de la campaña Más que comida, es vida, (disponibles en español e inglés) incluyen:

- La más reciente edición del recetario *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familias* (*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families*)
- Poster a color
- Anuncios de prensa (pagina completa, 1/2 pagina, 1/4 pagina)

Acceda y ordene su recetario y poster visitando www.ndep.nih.gov o llame al 1-888-693-6337.

Los materiales promocionales pueden ser accedidos en el sitio de Internet.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas. Septiembre 2008

1/4 de página
español

It's more than food. It's Life.
The National Diabetes Education Program's bilingual nutritional campaign for Hispanics/Latinos.

www.ndep.nih.gov
1-888-693-NDEP (6337)



Letrero para Internet (Web Banner)
inglés y español

Más que comida, es vida. It's more than food. It's Life.
La campaña nutricional bilingüe del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes para hispanos/latinos

Los hispanos/latinos con diabetes ahora pueden hacer una selección más saludable de alimentos a la hora de preparar sus comidas familiares, sin tener que renunciar a los platos típicos que tanto les gustan.

La campaña Más que comida, es vida, trae un recetario con ricas recetas para cada día de la semana y consejos para controlar la diabetes de manera deliciosa. Mediante una imponente fotografía y un diseño práctico, este libro de recetas se convertirá en un fantástico complemento de su cocina.

Los materiales de la campaña Más que comida, es vida, (disponibles en español e inglés) incluyen:

- La más reciente edición del recetario *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familias* (*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families*)
- Poster a color
- Anuncios de prensa (pagina completa, 1/2 pagina, 1/4 pagina)

Acceda y ordene su recetario y poster visitando www.ndep.nih.gov o llame al 1-888-693-6337.

Los materiales promocionales pueden ser accedidos en el sitio de Internet.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas. Septiembre 2008

1/2 página vertical
español

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

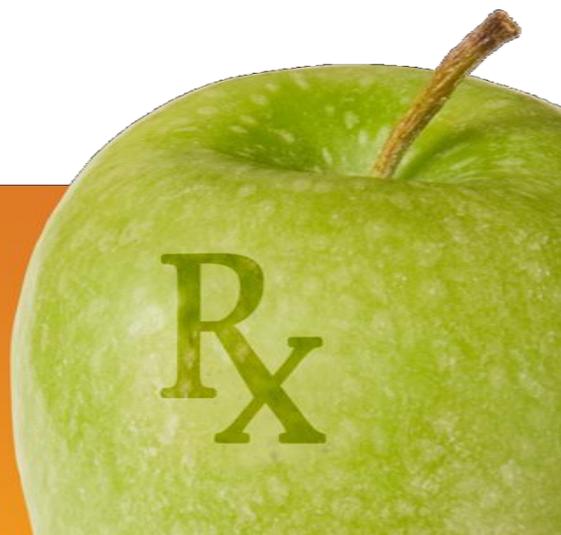
www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Si quiere hacer aún más, usted puede usar estos materiales gráficos y este letrero para web. Puede imprimirlos como volantes, materiales para repartir, hojas informativas, o puede usarlos en un boletín informativo, en mensajes por correo electrónico o correos electrónicos de distribución masiva por suscripción o de la manera en que prefiera. Usted puede dárselos a sus pacientes para que soliciten el recetario y otros recursos del NDEP. Como verá, estos recursos vienen en varios tamaños y formatos. El letrero en línea (“web banner”) se puede colocar en la sección de educación del sitio web de su organización o en cualquier comunicación por Internet como un blog, correos electrónicos grupales o por suscripción, etc. o hasta como un complemento en una presentación.

Para tener acceso a estos recursos directamente desde esta presentación, véala en la modalidad de diapositivas (*slide show*) y luego haga clic en materiales gráficos. Cada imagen lo llevará directamente a esa publicación en particular del NDEP.

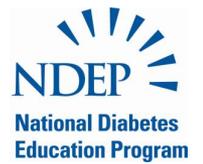


MANTENERSE ACTIVO

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Diabetes y actividad física

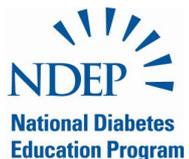
- La diabetes y la actividad física van de la mano, al menos cuando se trata de controlar esta enfermedad.
- ¡Y qué mejor manera de moverse que al ritmo de la música!



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

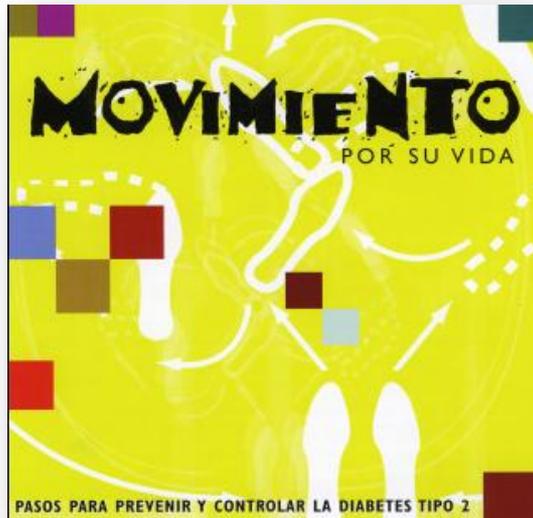
Un programa conjunto de los CDC y NIH



La actividad física también puede mejorar el control del azúcar en la sangre, así como también mejorar el estado físico en general y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y daños en los nervios.

Hasta la actividad física de intensidad moderada como bailar puede marcar una diferencia. Usted puede bailar, caminar o jugar con sus niños mientras escucha música. Las personas pueden mantenerse físicamente más activas en sus actividades cotidianas.

Movimiento por su vida



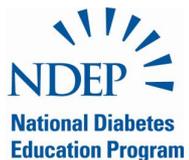
NDEP-62CD

- CD que ayuda a hispanos y latinos a incorporar más movimiento en sus vidas.
- Incluye seis canciones originales con ritmos latinos
- Mensajes que inspiran a moverse más.
- Demuestra que la actividad física puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes.
- MATERIAL ADICIONAL: Este CD también contiene el vídeo musical, *Movimiento por su vida*, que usted puede ver en su reproductor de DVD.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH

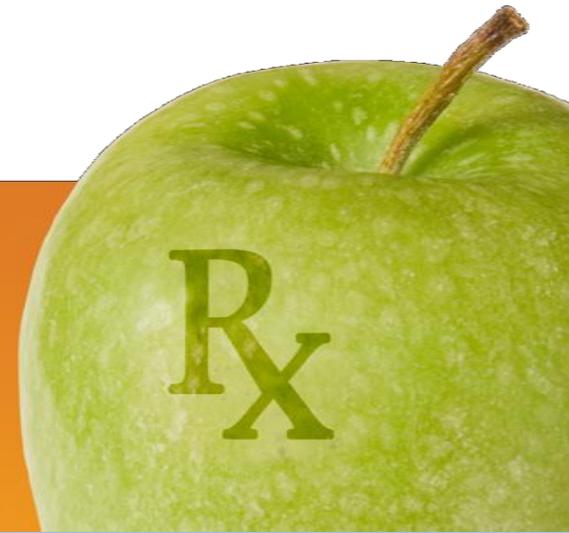


Para los hispanos y latinos la música es una parte importante en cualquiera de sus actividades. Movimiento por su vida es un CD/DVD que incluye salsa, merengue y otras clases de música latina. Sus pacientes no tienen que ir al gimnasio o comprar equipos caros para realizar actividad física con sus familiares o amigos. Pueden optar por bailar y moverse al ritmo del CD Movimiento por lo menos cinco días a la semana al menos 30 minutos al día. Este CDC/DVD puede ayudarles a volverse más activos durante las salidas familiares, los eventos al aire libre, y en la casa o mientras hacen sus quehaceres. Para los pacientes hispanos o latinos con alto riesgo de presentar diabetes tipo 2 es importante recomendarles que incluyan la actividad física en sus actividades diarias para ayudarles a prevenir o retrasar y hasta ayudar a controlar la diabetes tipo 2.

Si en las clases de educación sobre diabetes usted incluye el componente de la actividad física, usted puede darles el CD/DVD Movimiento como regalo o puede sortear algunas copias entre los participantes. Por favor comuníquese con Betsy Rodríguez (bjr6@cdc.gov) si le gustaría recibir el CD/DVD Movimiento en grandes cantidades.



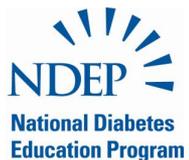
CONTROL, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y REDUCCIÓN DE RIESGOS



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



4 pasos para controlar la diabetes de por vida.

- Ayuda a que los pacientes:
 - Comprendan mejor la diabetes
 - Revisen los niveles de azúcar en la sangre
 - Y manejen mejor la diabetes dando cuatro pasos importantes.



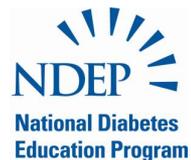
NDEP-67



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH

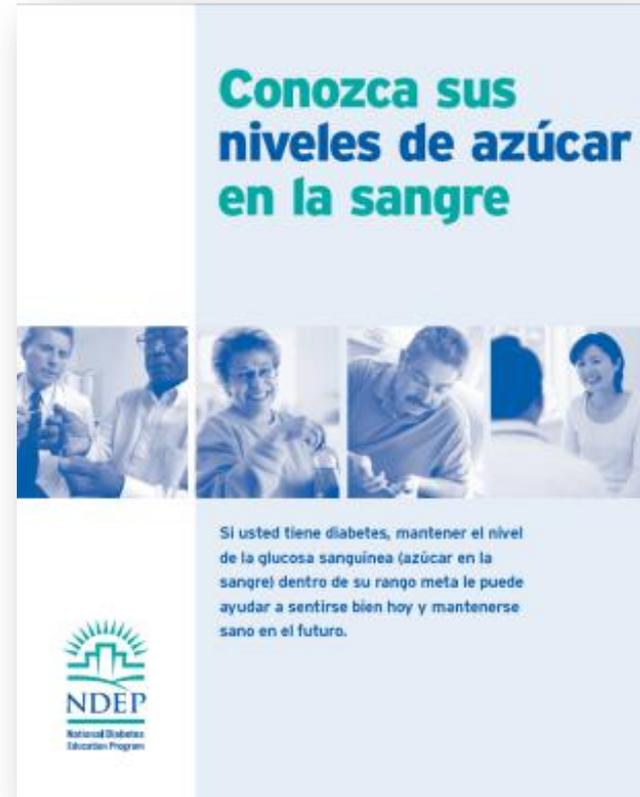


Este folleto es de gran ayuda para las personas diagnosticadas recientemente con diabetes o que quieren aprender más.

- **Paso 1:** Infórmese sobre la diabetes.
- **Paso 2:** Conozca el ABC de la diabetes.
- **Paso 3:** Controle su diabetes.
- **Paso 4:** Acuda al médico con regularidad.

Conozca sus niveles de azúcar en la sangre

- Este folleto ayuda a las personas a saber más sobre la importancia de conocer los niveles de azúcar en la sangre.



NDEP-10

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Esta hoja informativa contiene datos para ayudar a que las personas comprendan la prueba A1C, se revisen el nivel de glucosa en la sangre y trabajen con un equipo de atención médica con el fin de establecer y alcanzar las metas de los niveles de glucosa en la sangre.

Además de un archivo descargable (PDF) de la hoja informativa de cuatro páginas, disponible solo en línea, ofrecemos el PDF de dos páginas en dos colores o en blanco y negro para facilitar la impresión.



TOMAR MEDICAMENTOS Y AFRONTAMIENTO SALUDABLE



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



NDEP
National Diabetes
Education Program

Medicación y estrategias para sobrellevar la enfermedad

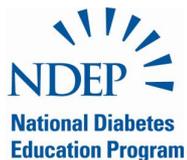
- Cumplir con la medicación y sobrellevar las consecuencias emocionales de vivir con diabetes puede ser abrumador para sus pacientes.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

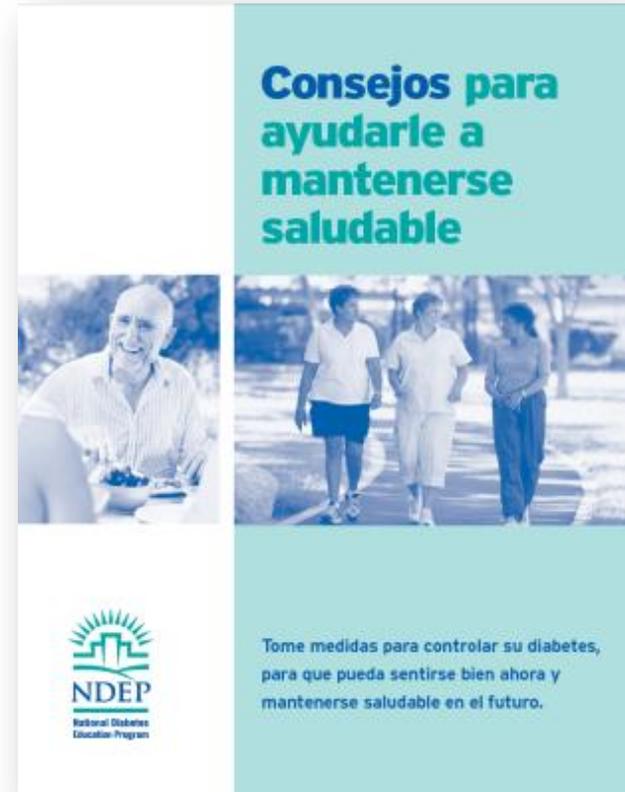
Un programa conjunto de los CDC y NIH



Es importante que los pacientes se mantengan en contacto cercano con el equipo de atención médica y busquen ayuda durante momentos de mucho estrés o desánimo. Usted puede ayudar a las personas con diabetes y a sus seres queridos a encontrar apoyo y dar pasos para controlar de manera eficaz estos problemas.

Consejos para mantenerse saludable

- Estos consejos les muestra a los pacientes cómo trabajar con su equipo de atención médica para crear un plan de acción eficaz para la diabetes.



NDEP-8



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Esta hoja informativa ayuda a las personas a trabajar con su equipo de atención médica para que creen un plan de acción eficaz para la diabetes.

Mensaje: El plan de acción para manejar la diabetes puede ayudarle a sentirse bien hoy y mantenerse saludable en el futuro.

Trabaje con su médico y otros miembros del personal de atención médica para crear un plan de control de diabetes adecuado a sus necesidades.

Además de un archivo descargable (PDF) de la hoja informativa de cuatro páginas, disponible solo en línea, ofrecemos el PDF de dos páginas en dos colores o en blanco y negro para facilitar la impresión. También disponible en inglés.

Ayude a un ser querido que tiene diabetes

- Esta hoja informativa ofrece consejos prácticos para ayudar a alguien que tenga diabetes y para encontrar organizaciones que brinden ayuda.

Ayude a un ser querido que tiene diabetes



Si un ser querido tiene diabetes, ya sea un miembro de la familia o un amigo, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarlo. A continuación le damos algunos consejos para que comience hoy mismo.

Aprenda sobre la diabetes.

Hay mucho que aprender sobre cómo vivir con la diabetes. Usted puede usar sus conocimientos para ayudar a su ser querido a manejar la diabetes.

- Participe en un grupo de apoyo sobre lo que significa vivir con la diabetes. Pregunte a su doctor, o llame al hospital o clínica de salud local para ver dónde hay uno.
- Lea sobre la diabetes en Internet. Si tiene preguntas o para recibir más información, vaya a www.diabetesinformacion.org
- Pregúntele al equipo de cuidados de la salud de su ser querido cómo usted puede aprender más.

Hable con su ser querido sobre cómo enfrentar la diabetes.

- ¿Qué cosas o situaciones le son difíciles de controlar?
- ¿Cuáles son fáciles de controlar?
- ¿Su ser querido se plantea metas para su cuidado?
- ¿Qué hace para lograr estas metas?
- ¿Cómo podría ayudarle usted con las tareas del cuidado de la diabetes?
- ¿Hay momentos en que su ser querido se siente triste o decaído?
- ¿Qué puede hacer usted para que su ser querido se sienta mejor?
- ¿El o ella habla sobre sus sentimientos de tristeza con el médico o con otro miembro de su equipo de cuidados de la salud?

Averigüe cuáles son las necesidades de su ser querido.

Pregúntele:

- ¿Cómo puedo ayudarte para que controles mejor tu diabetes?
- ¿Hay algo que yo hago que te hace más difícil controlar tu diabetes?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarte más de lo que hago ahora?

Busque formas para poder ayudar a su ser querido.

El quejarse no va a beneficiar a su ser querido ni a usted. Una vez que haya encontrado una manera de ayudar, añada otra manera de hacerlo.



La meta de Roberto es ser más activo. Por esto, ahora va con su esposa a pasear al perro todos los días después del trabajo.



Carlos ayuda a Daniel a mantener su nivel de azúcar sanguínea saludable al preparar los comidas en casa.

www.diabetesinformacion.org o 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)

NDEP-57

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Esta hoja informativa ofrece recomendaciones prácticas para ayudar a sus seres queridos con diabetes. También brinda información sobre organizaciones que pueden ayudar.

Mensaje: Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a su ser querido con diabetes, ya sea un familiar o un amigo. Tenga en cuenta estos consejos para comenzar hoy mismo.

Además de un archivo descargable (PDF) de la hoja informativa en dos colores, disponible solo en línea, ofrecemos la versión en PDF en blanco y negro para facilitar la impresión. Esta información también se encuentra disponible en inglés.



National Diabetes Education Program

NDEP is a partnership of the National Institutes of Health, the Centers for Disease Control and Prevention, and more than 200 public and private organizations.



Search NDEP site

Home Publications Resources Diabetes Facts Press

Page Tools Text **S** | **M** | **L**

About NDEP | Contact Us | Site Map



NDEP translates the latest science and spreads the word that diabetes is serious, common, and costly, yet *controllable* and, for type 2, *preventable*.

Diabetes Topics:

Find Publications for Me

To search the NDEP database for publications specifically for you, select from the options below. To view more publications, select fewer options. At least one option must be selected.

Age
Diabetes Status
Ethnicity/Race
Language

Publications

[View more Publications >](#)



4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.
(NDEP-87)
These four steps help people with diabetes understand, monitor, and manage their diabetes to help them stay healthy. This publication is excellent for people newly diagnosed with diabetes or who just want to learn more about controlling the disease.



Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: Information for Patients
(NDEP-80)
This three-booklet package helps people assess their risk for developing diabetes and implement a program to prevent or delay the onset of the disease. Includes an activity tracker and a fat and calorie counter.



Guiding Principles for Diabetes Care
(NDEP-18)
This evidence-based booklet outlines important patient-centered principles of diabetes care, helping health care professionals identify people with pre-diabetes and undiagnosed diabetes for treatment

What's New

[Más que comida, es vida. \(It's more than food, it's Life.\) Bilingual Poster](#)
This poster is designed to dispel misunderstandings about healthy eating and teaches Hispanics/Latinos to adopt a meal plan that maintains the cultural uniqueness of their food.

[Ten Smart Snacks for Teens](#)
Most teens need snacks as part of their daily food intake – the trick is making healthy food choices in the right amounts. NDEP offers 10 simple and healthy snack suggestions.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Lo invitamos a que utilice los recursos de nuestro sitio web en www.DiabetesInformacion.org En este sitio encontrará información para personas con diabetes o con riesgo de desarrollar esta enfermedad, y recursos para profesionales de la salud, empresas, escuelas y organizaciones comunitarias.

Para obtener más información o para solicitar materiales, puede llamar a nuestra línea de atención al 1-888-693-NDEP (6337) o puede visitar nuestro sitio web en www.yourdiabetesinfo.org

Para hacer una búsqueda en la base de datos del NDEP y encontrar publicaciones específicamente para usted, seleccione las opciones bajo **Find Publications for Me** (encontrar publicaciones para mí). Para ver más publicaciones, seleccione menos cantidad de opciones aunque debe seleccionarse por lo menos una. Para encontrar el recetario y el poster del NDEP *Más que comida, es vida* visite nuestro sitio web y busque bajo temas de diabetes (“Diabetes Topics”) y seleccione recetas (“Recipes”). También puede encontrar otras publicaciones y recursos para la población hispana o latina seleccionando español (“Spanish”) en la caja con los idiomas o seleccionando hispano/latinoamericano (“Hispanic/Latino American”) en la caja de raza o grupo étnico.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

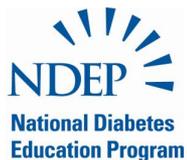
El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes es un esfuerzo conjunto de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los Institutos Nacionales de Salud y más de 200 colaboradores del sector público y privado.



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



NDEP divulga los últimos avances de la ciencia y el mensaje de que la diabetes es una enfermedad grave, común y costosa, pero que se puede prevenir y controlar. Si le gustaría unirse a este esfuerzo como socio, comuníquese con Betsy Rodríguez, subdirectora del NDEP de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su correo electrónico es bjr6@cdc.gov.

Si tiene dudas sobre los recursos del NDEP en español o para hablar sobre capacitación, talleres o ideas educativas, por favor comuníquese con:

Betsy Rodríguez, MSN, CDE
Subdirectora, CDC/NDEP
bjr6@cdc.gov

Para más información sobre el NDEP o para solicitar otros materiales gratuitos:

Llame al 1-888-693-NDEP (6337)
o visite:
www.YourDiabetesInfo.org

O

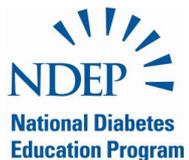
www.DiabetesInformacion.org



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.YourDiabetesInfo.org

Un programa conjunto de los CDC y NIH



Para preguntas o comentarios sobre esta presentación u otros recursos, por favor envíe un correo electrónico a Betsy Rodríguez, subdirectora del NDEP de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su correo electrónico es bjr6@cdc.gov

Para solicitar recursos del NDEP, por favor seleccione la pestaña de publicaciones ("Publications"). Allí, usted podrá solicitar recursos por audiencia, idioma o necesidades particulares, por ejemplo si sus pacientes están en riesgo de presentar diabetes o si ya tienen diabetes. Los materiales se pueden solicitar en línea o se pueden descargar. Muchos materiales disponibles también en español, son culturalmente apropiados y se diseñaron para el público hispano o latino.

Para obtener más información o para solicitar materiales puede llamar a nuestra línea de atención gratuita al 1-888-693-NDEP (6337) o puede visitar nuestro sitio web en www.DiabetesInformacion.org o www.YourDiabetesInfo.org. Ambos enlaces llevan al mismo sitio Web.